如何提高人类幸福感：个体、人际和社会的多层次机制

胡晓檬[1]，陈思丞[2]，王楠[3]，李欣[4]，徐畅[5]，钱程程[6]，刘炫辰[7]

（[1]中国人民大学心理学系，北京，中国）

（[2]宾夕法尼亚大学，教育学院，跨学科人类发展专业，费城，美国）

（[3]西南大学外国语学院，英语系，重庆，中国）

（[4]北卡罗来纳大学教堂山分校，心理学与神经科学系，北卡，美国）

（[5]香港教育大学，心理学系，香港，中国）

（[6]伦敦大学学院，心理与人类发展学院，伦敦，英国）

（[7]北京师范大学-香港浸会大学联合国际学院生命科学系，北京，中国）

摘要

21 世纪人类社会高度繁荣，但是仍然面临幸福感危机。自科学心理学诞生以来，心理学家一直致力于理解和提升人类幸福感。随着人类社会和科技的不断进步，科学心理学对幸福感的研究愈发全面和多元，并逐渐从一个抽象概念转变为一个可量化和可操作的跨学科研究领域。本文基于科学心理学的理论框架、研究范式和研究结论，梳理并评述个体，人际和社会三个层面如何影响人类幸福感，探讨科学心理学在提高人类幸福感的巨大潜力和未来前景。

关键词　幸福科学、幸福感、文化心理学

1 引言：人类的幸福感危机

人类的幸福感作为一个复杂的心理状态，一直是心理学研究的重要领域之一，涉及哲学、伦理学、语言学、社会学、心理学等多个学科领域。随着人们生活水平的提高和心理健康意识的增强，对幸福感的关注也越来越多。研究显示，幸福感不仅与个体的主观感受相关，还与社会关系、情感状态、个人成就等多个因素密切相关。例如，Brailovskaia 等人（2021）指出，幸福感不仅受到遗传和个体特质的影响，还受到环境、文化和社会因素的影响。因此，了解幸福感的形成和影响因素对于个体的心理健康和社会繁荣具有重要意义。然而，令人遗憾的是，尽管全球经济和科学技术在过去几十年中取得了飞速进步，人类整体幸福感却面临着前所未有的危机。这个现象不仅体现在个体心理健康的下降，还体现在社会整体幸福感的削弱。Seligman（2011）指出，尽管物质条件的改善能够在一定程度上提升幸福感，但这种提升十分有限且难以持久。随着物质需求的不断满足，人们对幸福感的心理期望也在不断攀升，导致幸福感的实际体验与心理期望之间的差距越来越大，从而构成了“幸福悖论”。此外，全球化和现代化进程带来的社会变革，也在无形中对人类幸福感产生了负面影响。快速的城市化进程、传统社会结构的瓦解以及社区联系的削弱，都使得人们的社会支持系统变得更加脆弱（Joshanloo, 2016）。这种社会结构的变化导致了个体在面对生活挑战时，感到更加孤立和无助，从而影响了整体的幸福感。在这种时代背景下，幸福感危机不仅是个体的问题，更是一个需要社会共同应对的挑战。需要多方努力来共同缓解这一危机，并为提高整体意义上的人类幸福感找到科学有效的提升途径。

幸福感的研究对于个体、家庭和社会具有重要意义(Brailovskaia et al., 2021)。首先，了解幸福感的形成和影响因素有助于促进个体的心理健康和社会稳定。幸福感被视为心理健康的重要指标之一，与抑郁、焦虑等负面情绪呈负相关，有助于提升个体的生活质量（Joshanloo, 2016）。其次，深入探讨幸福感的机制和影响因素有助于制定更加科学有效的幸福感提升策略。通过了解不同文化背景下幸福感的差异以及个人心理健康、人际关系和社会因素对幸福感的影响，可以为个体和社会提供更好的幸福感增进方案。最后，幸福感研究也有助于推动心理学领域的发展，为人类福祉的实现提供理论指引和实践启示（Joshanloo, 2016）。

幸福是人类的共同追求，不同文化对其有着不同的理解。在中国，儒释道三大哲学体系对幸福观产生了深远影响，塑造了中国文化对幸福感的独特理解。这些思想体系不仅是中华文明的思想基石，也在现代社会和政策中保持着深远的影响力，指导着中华民族的伟大复兴与人类命运共同体的建设。而与东方集体主义和共同幸福的理念形成鲜明对比的是，西方文化，尤其是欧美社会，强调个人主义和自我实现。个体幸福感在西方被赋予了不同的内涵，成为现代心理学和社会学研究的重要课题。西方学者提出了诸多理论模型，如主观幸福感（Subjective Well-Being，SWB）等，试图从不同角度解读幸福感。研究显示，美国人将个人成就和积极体验视为幸福的来源；德国人也倾向于将幸福与个人价值实现联系在一起，尽管表现形式不同 (Brailovskaia et al., 2021)。相对而言，东方文化更重视社会和谐与集体福祉。根据 Uchida 和 Kitayama(2009)的研究，日本人认为个体的价值和幸福感与社会关系高度相关。儒家思想影响下的日本社会认为，维护良好的社会关

系和集体利益是实现个人幸福的前提。不同文化背景下，人们应对不幸福的心理策略不同。西方个体更倾向于外化行为，如愤怒和攻击性；东方个体则注重自我提升，通过自我反思寻求平衡。Rajkumar (2023)的研究部分印证了这一点。Rajkumar (2023)等人特别指出，中国人在面对如COVID-19 这样的不幸事件时，更倾向于采用自我提升和重新评估的策略。研究发现，中国人的主观幸福感与享乐呈负相关，揭示了中华文化与西方文化在幸福观上的深层次文化差异。

中国传统文化对幸福感的理解来源于独特的中国文化思想体系，讨论幸福时融合了人生观、价值观和世界观。在儒释道典籍中，这一特点尤为明显。例如，儒家认为，幸福源于内心的平和与满足，而非物质的充裕。《论语》中孔子强调即使生活简朴，只要道德高尚，便能体会到真正的君子之乐。孟子提出君子应追求的三种乐趣：家庭和睦、内心无愧、教育事业。这些追求超越了物质层面，反映了儒家对精神层面幸福的重视。儒家幸福观强调知足常乐和精神追求，与马斯洛的自我实现需求相似，但更注重个人修养和内在道德。道家以《道德经》为代表，主张顺应自然、知足常乐，强调无为而治、无用之用。庄子提出逍遥自在的生活态度，鼓励减少对物质和外在成就的渴望，寻求精神层面的满足。道家追求的幸福是与自然和谐共处的生活艺术。佛教以因果报应和内心修炼为核心，提倡行善积德与心灵修行。释迦牟尼的教诲中，世间欢乐无常，真正的幸福在于追求智慧与开悟。中国禅宗强调顿悟修行，将修行与日常生活结合，认为幸福在于生活中的劳动、思考和感悟。综上所述，儒释道的哲学思想体系对中国传统文化中的幸福理解有深远影响。儒家强调内心平和与道德修养，道家倡导与自然和谐共处的生活艺术，佛教指引追求智慧与开悟的精神境界。这种中国文化特色的幸福感在新时代依然具有独特的生命力，不仅根植于中庸之道的平衡与适度，也蕴含着道家与自然和谐共生、儒家个体与社会融洽相处的深刻智慧。

2 如何提高人类幸福感

2.1 个体层面的因素

Seligman 和 Csikszentmihalyi (2000) 正式提出积极心理学(Positive Psychology)思潮，其将积极心理学研究分为三大研究主题，即积极的情绪体验(主观层面)、积极的心理品质(个体层面)和积极的组织系统(团体层面)（Seligman. & Csikszentmihalyi, 2000)。从大学生群体(叶颖等, 2023)到老年人群体(许学华等, 2021)，从普通人群(尹可丽等, 2022)到患病人群(许秀云等, 2023)，均有多项证据表明感恩对提高人们的幸福感具有正向作用。而生命意义同样在不同生命阶段(徐梅丹, 牛腾骄, 2024; 王莹滟等, 2023；江雅琴, 刘莎, 2023; 陈红艳, 2022)、健康状况(王晓洁等, 2018; 宋姚飞, 2022)及职业身份人群(张旭东&庞诗萍,2020; 叶有好等, 2019; 牛端&黄崴, 2019)上均表现出与积极情绪及幸福感的紧密关系(刘亚楠等, 2020)。积极心理品质是衡量个体心理水平高低的正向心理指标的总和，包括了某些积极人格特质，获得良好结果而灵活进行自我调节的能力等(王婷婷, 2018)，其中气质性乐观与自我效能感是近年来学者最关注的话题之一。气质性乐观是一种积极人格特质、积极向上的心理特征，是个体对未来事件的积极期望(Papwort et al., 2019)。在横断面实证研究中，

气质性乐观的相关研究覆盖了较为全面的全发展阶段，从学龄儿童(刘在花, 2018)到青春期中学生(余欣欣, 秦忠梅, 2020)，再到高校大学生(张家喜 等, 2022)甚至是退休老人(唐莉等, 2022)，均没有表现出发展阶段特异性，说明乐观对于幸福感的促进作用具有普遍适用性。

正念（Mindfulness）最早来源于佛教《大念处经》，强调通过修行的方式来帮助人们摆脱尘世的烦恼，是佛法中最核心的部分（刘斯漫，2015）。如今的正念通过和科学心理学的结合，有了更加丰富的内涵。它被定义为通过有意识地、不做任何评判地将注意力集中于当下内在或外部所呈现出来的一种觉知（Kabat-Zinn，2003）。最初的正念用于改善已经出现的心理疾病或者消极情绪，如抑郁、焦虑和压力等（Strohmaier 等, 2021）。但近年来，心理学家开始尝试以正念为基础，衍生出“正念减压疗法”、“正念认知疗法”等多种正念技术用来提升幸福感。正念冥想影响幸福感主要有生理机制和心理机制两种理论机制。心理机制以 IAA 三轴模型为代表。IAA 模型有三个成分组成，I 意图 (intention) 、A 注意 (attention) 和 A 态度 (attitude) 。意图也是正念的原因，确定了方向和强度；注意强调对当下觉知，也是解决问题的前提。态度则是以一种对待内在和外在不评判的、包容的态度。三者共同作用影响了人们在认知事物方面的改变，称为再认知（reperceiving）。个体可以通过再认知的方式，同时影响自我调节、价值澄清、认知模式、暴露和情感与行为的灵活性来达到改变身心感受和提升幸福感（Shapiro，2006）。生理机制层面，以影响脑部活动为主。例如，正念可以刺激控制情绪左侧前额叶活跃来增加积极情绪，降低与知觉压力有关的右基底外侧杏仁核灰质密度来缓解消极情绪（Strohmaier et al., 2021），从而通过增加积极情绪、降低消极情绪来获得幸福感。对于不同群体，正念也展示出适应性。对于正在遭受疾病痛苦的人群，正念干预可以使感知压力和创伤后回避症状显著减少，积极心态增多（许也，2023）；对于育儿者，正念可以缓解焦虑情绪、增加主观幸福感（Cheung et al.，2022）；对于工作环境下的人们，正念可以增加工作参与度、提升幸福感（Strohmaier 等, 2021）；对于学生群体，正念可以增加学业目标取向，改善学生的消极注意偏向、提高学生的主观幸福感和自我满意度（张婵，2023）。基于以往的研究，正念冥想在提升幸福感方面表现出了有力的证据。因此在未来提升幸福感方面，正念是未来提高幸福感重要的研究方向。

饮食、运动和睡眠常常被视作健康与安乐之三大源泉。健康的日常活动不仅是一种养生，还与心理健康和幸福感息息相关。健康均衡的饮食结构与习惯能够提高人们的幸福感。许多研究表明，地中海饮食以及高质量和有机食品的选择对消费者的幸福感和心理健康有积极影响，选择纯素、低盐和低糖饮食模式的人群反应了更高的主观幸福感（Nestorowicz et al., 2022; Bremner et al., 2020）。同时，饮食、压力和心理健康间呈现着复杂的双向关系：健康的饮食能够减少肥胖，增强自尊感和幸福感（Bremner et al., 2020；Deborah & O’Connor, 2022）。运动对于幸福感、生活满意度、心理健康和自尊在不同人群中普遍有积极影响（Zhang & Chen, 2019; Wang, Shen, & Bo, 2022; Eather et al., 2023; Gschwandtner et al., 2022）。然而，关于怎样的运动最有效，学术界仍然存在分歧。Zhang & Chen（2019）认为不存在最佳的运动类型和程度，无关乎运动时长以及其舒缓或剧烈程度，运动皆有益于幸福感的提升，而高幸福感又将进一步增加健康的运动习惯。然而，另一部

分学者认为，运动与幸福感的联系依运动的不同强度和类型有所差异（Klussman et al.，2021）。在个人或是团体运动项目（Eather 等，2023）以及在不同群体当中（Jiang et al., 2021），具体的运动类型可能不同程度上影响着幸福感与身心健康。更多研究正在探讨与揭示运动对于幸福感的影响中的复杂性，以及其中潜在的个体、群体和社会差异。相较于运动和饮食，睡眠可能对年轻人的幸福与心理健康有更高的预测力 （Wickham et al., 2020）。高夜间睡眠质量能够预测青少年的每日幸福度，预防不健康行为或疾病的发展，而日间的积极情绪继而预测与维持良好的睡眠质量（Master et al., 2023; Kouros et al., 2022）。对于中老年人群，低幸福度与睡眠问题相关，而睡眠问题和低生活幸福感之间的机制可能受到焦虑与抑郁症状调节，形成晚年幸福感降低的重要风险因素（Gyasi et al., 2023；Khodabakhsh, 2022）。另外，研究发现，获得足够睡眠的人群比夜间睡眠时长少于六小时的群体现出更高的生活满意度。

综上所述，最新的全国样本研究表明，结合健康的饮食行为、合理的运动与充足的睡眠等，综合健康的生活方式比单一习惯更能提高与维持人们的心理健康与幸福感 （Wang et al., 2023）。学术界还需更加深入的研究更加具象的健康行为及其不同组合的生活方式在不同人群和社会背景中的细微差异、影响与实践，以最大化对人类幸福产生积极影响。

2.2 人际层面的因素

幸福感不仅是一种主观的情绪状态，也是个人生活质量和心理健康的重要指标。在影响幸福感的众多因素中，社会支持和人际关系尤为重要。家庭、朋友和社区支持系统是社会支持的重要组成部分，对个人的幸福感有重大影响。研究表明，主观幸福感与情绪障碍（Proctor, Linley, & Maltby，2009）呈负相关，这意味着有更高的主观幸福感的人会更不容易产生情绪障碍。家庭支持是提升幸福感的因素之一。的研究发现，爱、亲情、团结和家庭归属感的文化期望之间存在紧密联系。Fuller-Iglesias 等人(2015) 研究了家庭结构（组成和规模）和家庭关系的负面质量对 18 至 36 岁的年轻人、35 至 49 岁的中年人和老年人心理健康的差异和互动纵向影响。他们发现，学生所处的直接环境，尤其是家庭和学校与他们的心理健康和社会福祉有关。对于老年人这个群体来说，他们发现家庭消极性的增加与抑郁症状的增加有关。也就是说，家庭消极性低的老年人的抑郁症状有所减轻，而家庭消极性高的老年人的抑郁症状则没有影响。这项研究强调了独特的年龄差异，使我们更好地了解了家庭支持对整个生命周期中幸福感影响的复杂性和演变性。Patton 等人（2016）指出青春期是年轻人的心理健康和幸福感发展的重要阶段。Nielsen 等人(2016)以研究生为群体进行了研究，他们发现家庭支持提高了心理复原力与幸福感之间的直接正相关性。这意味着家庭在研究生心理健康和整体幸福感的维持中扮演着重要角色。家庭收入作为家庭的经济支持也对幸福感产生了影响，家庭收入越低的学生会有更低的幸福感（Traylor et al.，2016）。还有一些群体的幸福感也值得关注，例如产后女性。Ni 和 Lin（2011）发现了家人和朋友提供的支持与产后女性的自尊、压力、产后抑郁等显著相关。

除了家庭支持能够提升幸福感，朋友支持也至关重要，尤其是对于孩子来说。Moore 等人（2016）发现孩子与学校同龄人联系更多会有更高的主观幸福感。Traylor 等人（2016）的研究评估了青少年与幸福感之间的相关因素，他们发现，家庭，学校，社区给青少年提供的支持具有显著影响。Secor 等人（2009）也有类似的研究，他们发现朋友的支持对社会心理和精神健康有着积极影响，包括减少抑郁和压力、提高自尊和促进社会性发展。除了儿童，成年人也需要朋友的支持。Secor 等人（2017）发现，朋友支持比家庭成员的支持对心理健康和幸福感的影响更大。在老年人这个群体中，他们的幸福感高低可以通过友谊质量以及他们与朋友的社交来预测（Pezirkianidis et al., 2023)。他们发现老年人朋友的数量，维护友谊的努力等与幸福感呈正相关。

McNamara 等人 (2021)也对社区与幸福感之间的关系进行了研究，他们发现社区认同通过减少孤独感而非社会支持来预测幸福感。他们提出以社区为基础的干预措施可以增强社会认同感和同伴支持，从而为治疗孤独症和抑郁症提供潜在的社会疗法。总而言之，许多心理学研究表明，情感支持、社会互动和资源共享等各种机制形成了复杂的社会支持网络，对幸福感产生影响。了解和加强这些社会支持系统不仅有助于个人的心理健康和幸福感，还能为创建一个更健康、更利他、更和谐的社会氛围提供科学证据和实用建议。未来研究和实践应用应当进一步探索和优化这些社会支持系统，最大限度地发挥它们对个人和社会幸福感的积极影响。

2.3 社会层面的因素

人类的幸福感不仅受个人心理因素的影响，还受到各种社会因素的制约和影响。经济发展、社会不平等、广义信任、腐败以及生态环境等社会因素都在不同程度上影响着人类的幸福感。本文将从这些社会因素入手，探讨其对人类幸福感的影响以及如何通过改善这些因素来提高整体幸福感。经济发展是提高人类幸福感的重要因素之一。经济增长不仅能够提高人们的收入和生活水平，还能改善社会福利和公共服务。然而，经济发展的效果在不同国家和地区之间存在差异。研究表明，经济发展对幸福感的提升在较低收入水平时效果显著，但在高收入水平时，经济增长对幸福感的边际效应递减（Clark, 2018）。提高经济发展的关键在于实现可持续的经济增长。这不仅包括增加 GDP，还包括减少贫困、增加就业机会、提高教育水平和医疗服务质量等。例如，Easterlin（2013）提出的“发展是自由”的理论强调，经济发展应当关注提高人们的生活质量和自由度，而不仅仅是追求经济增长本身。近年来，研究进一步证明了经济发展的多维度性质。例如，Easterlin（2013）发现，收入增长并不总是与幸福感提高成正比，相反，只有在经济增长伴随着社会公平、就业机会增加和公共服务改善的情况下，幸福感才能显著提高。

社会不平等是影响人类幸福感的一个重要因素。高度不平等的社会往往伴随着较低的社会流动性和较高的社会紧张感，这些因素都会降低人们的幸福感（Wilkinson & Pickett, 2018）。研究表明，在不平等程度较高的社会中，人们更容易感到压力和不满，幸福感水平较低（Wilkinson & Pickett, 2018）。为了提高幸福感，减少社会不平等是一个重要策略。政策制定者可以通过税收和福利政策来缩小收入差距。例如，Nordic 国家通过高税收和高福利政策成功地实现了较低的社会不

平等和较高的幸福感水平（Helliwell et al., 2020）。此外，教育公平和就业机会的增加也能有效减少社会不平等，提高人们的幸福感。研究发现，公平的教育资源分配和职业机会能够增加社会流动性，减少不平等，从而提升整体幸福感（Reeves, 2017）。

广义信任是指人们对社会中的其他人，包括陌生人的信任程度。广义信任对社会的稳定和个体的幸福感有着重要影响。高水平的广义信任能够增强社会凝聚力，减少社会冲突，增加人们的安全感和幸福感（Helliwell 等, 2014）。反之，低水平的广义信任则可能导致社会不稳定和个人幸福感的下降。研究表明，提高广义信任需要多方面的努力。首先，透明和公平的法律制度是建立信任的基础。其次，教育系统可以通过培养学生的社会责任感和合作精神来增加广义信任（Putnam, 2015）。此外，社区活动和志愿服务也能增强人们之间的信任感。例如，Helliwell 等人（2014）的研究发现，参与社区活动的人群普遍具有较高的幸福感和广义信任水平。

腐败是破坏社会信任和降低幸福感的重要因素。腐败不仅导致资源的浪费和不公平的社会分配，还会削弱公众对政府和公共机构的信任，从而影响人们的幸福感（Rothstein & Uslaner, 2005）。研究表明，在腐败程度较高的国家，人们普遍感到不满和失望，幸福感水平较低（Tay & Harter, 2013）。减少腐败需要制度和文化的双重改革。首先，建立透明和问责的政府制度是减少腐败的关键。其次，增强公众的反腐意识和参与反腐行动也是重要的措施。例如，Transparency International 通过提高透明度和公众参与，成功地在多个国家减少了腐败，提高了公众的信任和幸福感（Helliwell et al., 2020）。

生态环境对人类幸福感有着深远的影响。良好的生态环境能够提供新鲜的空气、水和食物资源，增加人们的身体健康和心理幸福感。相反，环境污染和生态破坏则会严重影响人们的健康和生活质量，降低幸福感（European Environment Agency, 2019）。近年来，越来越多的研究关注生态环境与幸福感之间的关系。研究发现，接触自然环境能够显著提高人们的情绪和幸福感（European Environment Agency, 2019）。例如，城市中的绿色空间和公园不仅能够提供休闲和娱乐的场所，还能改善空气质量，减少城市热岛效应，从而提高居民的幸福感（Wolch, 2014）。为了提高幸福感，保护和改善生态环境至关重要。政策制定者可以通过环境保护法、可持续发展政策和环保教育等手段来实现这一目标。例如，欧洲多个国家通过严格的环境保护法规和绿色经济政策，不仅保护了生态环境，还提高了居民的生活质量和幸福感（European Environment Agency, 2019）。

综上所述，提高人类幸福感需要综合考虑多方面的社会因素。经济发展、减少社会不平等、增加广义信任、减少腐败以及保护生态环境都是提升幸福感的重要途径。政策制定者和社会各界需要共同努力，通过制定和实施有效的政策和措施来改善这些社会因素，从而提高人类整体的幸福感水平。

3　局限与未来展望

3.1 研究局限

中国心理学研究发展日益迅速，但目前的研究仍存在不可忽视的问题——“WEIRD”偏差。“WEIRD”是指目前心理学中大部分的研究和理论都是基于西方的（Western）、受过教育（Educated）、工业化（Industrialized）、富裕（Rich）和民主（Democratic）样本（Muthukrishn 等, 2020）。“WEIRD”偏差是一个典型的跨文化适用性问题，例如关于积极心理学是由 Seligman 和 Csikszentmihalyi (2000) 提出，他们所做的大部分研究群体也是基于“WEIRD”群体为样本。虽然目前已有许多基于中国文化背景群体的研究并证实了该理论的跨文化适用性，但基于不同文化背景建立的理论可能仍存在未被发现的不适配部分。同样基于跨文化问题，目前我国广泛使用的心理干预项目和心理测评工具等，大部分都是通过将国外研究成果本土化并使用（张厚粲 & 余嘉元，2012）。基于本土样本开发的各项测评工具及干预项目和技术应用仍不广泛。正如前文提到，文化心理学研究发现东西方文化对于幸福感的来源及重视的部分有差异。西方文化较为重视个人成就及自我实现，而东方文化则认为群体福祉及社交关系对于幸福感更为重要。基于西方文化开发的测评工具及干预项目虽已被证实其本土化版本仍然有效，但我们认为基于东西方文化系统中的本体论、价值论、认识论、人生论等文化差异，这些项目及工具无法直接迁移、无法最大程度的充分测量中国文化群体的幸福感从而提高中国国民的整体幸福感。

3.2 未来展望

本文认为未来研究应基于中国本土文化开发适宜的幸福感理论，并根据本土理论开发心理干预项目及测评工具。另一方面，在直接应用国外理论和测量工具进行研究时，使用社会心理和文化距离量表，分析特定群体待测心理变量与西方样本的同质性以获得更准确的分析结果（Muthukrishn 等, 2020）。最后，未来研究需要探索在全球化和多元文化融合的背景下，不同国家、不同地区、不同文化形态、社会经济地位和年龄、性别、受教育程度等不同群体对幸福感的定义及其影响因素是否存在动态变化，以及如何采纳更加科学、有效、有针对性的幸福感干预方案和提升策略，从而进一步提高全人类福祉，建设更好和平、美好、繁荣的世界。

参考文献

陈丹霞. (2018). 青少年正念训练的实验研究. 北京: 北京师范大学出版社.

陈红艳. (2022). 社会参与对老年人心理幸福感的影响:生命意义和家庭关怀的作用. 中国健康心理学杂志, 30(3), 321-326. doi:10.13342/j.cnki.cjhp.2022.03.001

江雅琴, 刘莎. (2023). 生命意义感对高职大学生社会幸福感的影响:希望的中介作用. 黑龙江生态工程职业学院学报, 36(2), 102-107. doi:10.3969/j.issn.1674-6341.2023.02.18

刘斯漫. (2015). 正念冥想训练对幸福感的影响. 硕士学位论文, 山西医科大学. https://kns.cnki.net/kcms2/article/abstract?v=LGlPPz-4LgGO7kd3EZkv5uJArfqJ9Xao0xP54hUJoUb2pa9stUz9Z_afTgtx0fDvxv0qA1y-JaEwD_079l7A_nGcMAeTqC3gQ0OnGouPggr1KBVC7sRWxwVQAdvbUDXH3CKqFy3JbEywgMzqq_GxVA==&uniplatform=NZKPT&language=CHS

刘亚楠, 张迅, 朱澄铨, 等. (2020). 生命意义研究:积极心理学的视角. 中国特殊教育, (11), 70-75. doi:10.3969/j.issn.1007-3728.2020.11.011

刘在花. (2018). 在京流动儿童学习乐观现状及对学校幸福感的影响. 中国特殊教育, (6), 58-65. doi:10.3969/j.issn.1007-3728.2018.06.011

牛端, 黄崴. (2019). 生命意义对科技人员专注力与主观幸福感的影响. 西南交通大学学报(社会科学版), 20(4), 1-10. doi:10.3969/j.issn.1009-4474.2019.04.001

许也. (2023). 大学生正念、注意偏向和主观幸福感的关系以及正念训练的干预研究. 硕士学位论文, 华中师范大学. https://link.cnki.net/doi/10.27159/d.cnki.ghzsu.2023.002035

孟昭兰. (2005). 情绪心理学. 北京: 北京大学出版社.

宋姚飞. (2022). 意义应对影响抑郁：生命意义感和心理幸福感的中介作用. 硕士学位论文, 武汉大学.

唐莉,米拉依,胡莹,等. (2022) 老年人乐观人格与抑郁、主观幸福感的关系[J]. 中国老年学杂志, 42(5):1195-1197. DOI:10.3969/j.issn.1005-9202.2022.05.049.

汪朝红. (2020). 生命意义和心理韧性对大学生主观幸福感的影响. 心理学探新, 40(6), 555-559. doi:10.3969/j.issn.1001-4705.2020.06.001

王凤芝, 陈海超. (2020). 心理韧性和社会支持在生命意义感与高中生幸福感之间的中介效应. 中国健康心理学杂志, 28(8), 1245-1249. doi:10.13342/j.cnki.cjhp.2020.08.006

王蓉蓉. (2018). 中学生心理健康的提升路径研究. 心理学探新, 38(4), 280-286. doi:10.3969/j.issn.1001-4705.2018.04.018

王婷婷. (2018). 青少年积极心理品质评价研究综述及教育启示. 上海教育科研, 370(3), 58-63

王晓洁, 刘美芳, 鲍永霞. (2018). 生命意义干预对晚期肺癌患者自尊与幸福感的影响. 现代临床护理, 17(7), 33-38. doi:10.3969/j.issn.1671-8283.2018.07.007

王莹滟, 郭成, 王亭月, 等. (2023). 家庭亲密度对中职生心理幸福感的影响:心理韧性与生命意义的作用. 西南大学学报(自然科学版), 45(2), 12-19. doi:10.13718/j.cnki.xdzk.2023.02.002

徐梅丹, 牛腾骄. (2024). 劳动参与对小学生主观幸福感的影响:家庭支持与生命意义感的链式中介效应分析. 教育测量与评价, 2, 38-48. doi:10.16518/j.cnki.emae.2024.02.004

许学华, 李晓鹏, 李菲, 等. (2021). 老年人主观幸福感的影响因素及感恩的调节作用. 中国老年学杂志, 41(17), 3826-3829. doi:10.3969/j.issn.1005-9202.2021.17.053

许秀云, 栾顺莲, 刘娜, 等. (2023). 感恩在宫颈癌患者领悟社会支持与主观幸福感间的中介效应分析. 中华现代护理杂志, 29(36), 4959-4963. doi:10.3760/cma.j.cn115682-20230625-02504

尹可丽, 兰淼森, 李慧, 等. (2022). 仪式动作、象征意义和积极情绪增强控制感:双路径机制. 心理学报, 54(1), 54-65.

余欣欣, 秦忠梅. (2020). 农村初中生逆境信念与学校适应的关系:生命意义感和希望的链式中介作用. 教育理论与实践, 40(24), 28-31. doi:10.3969/j.issn.1004-633x.2020.24.006

叶颖, 张琳婷, 赵晶晶, 等. (2023). 感恩与社会幸福感的双向关系:来自长期追踪法和日记法的证据. 心理学报, 55(7), 1087-1098.

叶有好, 高钰琳, 李婷. (2019). 医学生主观幸福感在生命意义感与学习动机关系中的中介作用研究. 护理研究, 33(9), 1482-1485. doi:10.12102/j.issn.1009-6493.2019.09.006

张婵. (2023). 正念课程对大学生心理健康与幸福感的效应：接受性与有效性的实证证据. 西部学刊, 24, 100-103. doi:10.16721/j.cnki.cn61-1487/c.2023.24.021

张厚粲, 余嘉元. (2012). 中国的心理测量发展史. 心理科学, 3, 514-521.

张家喜,黄申,齐啸,等.（2022）. 气质性乐观对大学生主观幸福感的影响:领悟社会支持的中介作用[J]. 中国健康心理学杂志,30(6):881-885. DOI:10.13342/j.cnki.cjhp.2022.06.018.

张文秀, 杨梅, 陈欣妮, 等. (2019). 幸福感对消极心理健康的影响:一项元分析. 心理科学进展, 27(2), 262-273. doi:10.3724/sp.j.1042.2019.00262

张旭东, 庞诗萍. (2020). 中小幼教师职业倦怠对心理生活质量的影响:主观幸福感与人生意义的中介作用. 心理学探新, 40(1), 90-95.

Brailovskaia, J., Lin, M., Scholten, S., Zhu, M., Fu, Y., Shao, M., ... & Margraf, J. (2021). A qualitative cross-cultural comparison of well-being constructs: The meaning of happiness, life satisfaction, and social support for German and Chinese students. *Journal of Happiness Studies,* 23. https://doi.org/10.1007/s10902-021-00454-6

Cepeda-Lopez, A. C., Solís Domínguez, L., Villarreal Zambrano, S., Garza-Rodriguez, I. Y., Del Valle, A. C., & Quiroga-Garza, A. (2023). A comparative study of well-being, resilience, mindfulness, negative emotions, stress, and burnout among nurses after an online mind-body based intervention during the first COVID-19 pandemic crisis. *Frontiers in Psychology*, *14*, 848637–848637. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.848637

CHEUNG, Y. M. R., CHAN, S. K. C., CHUI, H., CHAN, W. M., & NGAI, S. Y. S. (2022). Enhancing parental well-being: Initial efficacy of a 21-day online self-help mindfulness-based intervention for parents.

Clark, A. E. (2018). Four decades of the economics of happiness: Where next? *The Review of Income and Wealth, 64*(2), 245-269. https://doi.org/10.1111/roiw.12369

Easterlin, R. A. (2013). Happiness, growth, and public policy. *Economic Inquiry, 51*(1), 1-15. https://doi.org/10.1111/j.1465-7295.2012.00475.x

Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. *Systematic Reviews*, *12*(1), 102. https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8

European Environment Agency. (2019). The European environment—state and outlook 2020: knowledge for transition to a sustainable Europe. *Publications Office of the European Union*. https://doi.org/10.2800/96749

Flores-Verduzco, G. R., Fraijo-Sing, B. S., & Tapia-Fonllem, C. O. (2020). School environment as a mediating variable between family support and social wellbeing in high school students. https://www.um.edu.mt/library/oar/handle/123456789/65121

Fuller-Iglesias, H. R., Webster, N. J., & Antonucci, T. C. (2015). The complex nature of family support across the lifespan: Implications for psychological well-being. *Developmental Psychology*, *51*(3), 277–288. https://doi.org/10.1037/a0038665

Gschwandtner, A., Jewell, S., & Kambhampati, U. S. (2022). Lifestyle and Life Satisfaction: The Role of Delayed Gratification. *Journal of Happiness Studies*, *23*(3), 1043–1072. https://doi.org/10.1007/s10902-021-00440-y

Gyasi, R. M., Hajek, A., Owusu, R., James, P. B., Boampong, M. S., Accam, B. T., Abass, K., Owusu-Dabo, E., & Phillips, D. R. (2023). Sleep and Happiness in Urban-Dwelling Older Adults in Ghana: A Serial Multiple Mediation Model of Generalized Anxiety and Depressive Symptoms. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, *31*(11), 953–964. https://doi.org/10.1016/j.jagp.2023.05.004

Helliwell, J. F., Huang, H., & Wang, S. (2014). Social capital and well-being in times of crisis. *Journal of Happiness Studies, 15*(1), 145-162. https://doi.org/10.1007/s10902-013-9441-z

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. D. (Eds.). (2020). *World Happiness Report 2020*. Sustainable Development Solutions Network. https://worldhappiness.report/

Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, *25*, 1482–1486. http://dx.doi.org/10.1177/0956797614531799

Jiang, W., Luo, J., & Guan, H. (2021). Gender Difference in the Relationship of Physical Activity and Subjective Happiness Among Chinese University Students. *Frontiers in Psychology*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800515

Joshanloo, M. (2016). Revisiting the empirical distinction between hedonic and eudaimonic aspects of well-being using exploratory structural equation modeling. *Journal of Happiness Studies*, *17*, 2023–2036. http://dx.doi.org/10.1007/s10902-015-9683-z

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology (New York, N.Y.)*, *10*(2), 144–156. https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016

Khodabakhsh, S. (2022). Factors Affecting Life Satisfaction of Older Adults in Asia: A Systematic Review. *Journal of Happiness Studies*, *23*(3), 1289–1304. https://doi.org/10.1007/s10902-021-00433-x

Klussman, K., Langer, J., & Nichols, A. L. (2021). The Relationship Between Physical Activity, Health, and Well-Being: Type of Exercise and Self-Connection as Moderators. *European Journal of Health Psychology*, *28*(2), 59–70. https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000070

Kouros, C. D., Keller, P. S., Martín-Piñón, O., & El-Sheikh, M. (2022). Bidirectional associations between nightly sleep and daily happiness and negative mood in adolescents. *Child Development*, *93*(5), e547–e562. https://doi.org/10.1111/cdev.13798

Master, L., Nahmod, N. G., Mathew, G. M., Hale, L., Chang, A., & Buxton, O. M. (2023). Why so slangry (sleepy and angry)? Shorter sleep duration and lower sleep efficiency predict worse next-day mood in adolescents. *Journal of Adolescence (London, England.)*, *95*(6), 1140–1151. https://doi.org/10.1002/jad.12182

McNamara, N., Stevenson, C., Costa, S., Bowe, M., Wakefield, J., Kellezi, B., Wilson, I., Halder, M., & Mair, E. (2021). Community identification, social support, and loneliness: The benefits of social identification for personal well-being. *British Journal of Social Psychology*, *60*(4), 1379–1402. https://doi.org/10.1111/bjso.12456

Moore, G. F., Cox, R., Evans, R. E., Hallingberg, B., Hawkins, J., Littlecott, H. J., Long, S. J., & Murphy, S. (2018). School, Peer and Family Relationships and Adolescent Substance Use, Subjective Wellbeing and Mental Health Symptoms in Wales: a Cross Sectional Study. *Child Indicators Research*, *11*(6), 1951–1965. https://doi.org/10.1007/s12187-017-9524-1

Nestorowicz, R., Jerzyk, E., & Rogala, A. (2022). In the Labyrinth of Dietary Patterns and Well-Being—When Eating Healthy Is Not Enough to Be Well. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(3), 1259. https://doi.org/10.3390/ijerph19031259

Ni, P. K., & Lin, S. K. S. (2011). The role of family and friends in providing social support towards enhancing the wellbeing of postpartum women: a comprehensive systematic review. *JBI Library of Systematic Reviews*, *9*(10), 313–370. https://doi.org/10.11124/jbisrir-2011-94

Nielsen, I., Newman, A., Smyth, R., Hirst, G., & Heilemann, B. (2016). The influence of instructor support, family support and psychological capital on the well-being of postgraduate students: a moderated mediation model. *Studies in Higher Education*, *42*(11), 2099–2115. https://doi.org/10.1080/03075079.2015.1135116

Papworth S, Thomas R L, Turvey S T. (2019). Increased dispositional optimism in conservation professionals[J]. Biodiversity and Conservation, 28(2): 401-414

Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., Arora, M., Azzopardi, P., Baldwin, W., Bonell, C., Kakuma, R., Kennedy, E., Mahon, J., McGovern, T., Mokdad, A. H., Patel, V., Petroni, S., Reavley, N., Taiwo, K., . . . Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *Lancet*, *387*(10036), 2423–2478. https://doi.org/10.1016/s0140-6736(16)00579-1

Pezirkianidis, C., Galanaki, E., Raftopoulou, G., Moraitou, D., & Stalikas, A. (2023). Adult friendship and wellbeing: A systematic review with practical implications. *Frontiers in Psychology*, *14*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1059057

Putnam, R. D. (2015). *Our kids: The American dream in crisis*. Simon and Schuster.

Rajkumar, R. P. (2023). Cultural values and changes in happiness in 78 countries during the COVID-19 pandemic: An analysis of data from the World Happiness Reports. *Frontiers in Psychology*, 14. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1090340

Reeves, R. V. (2017). *Dream hoarders: How the American upper middle class is leaving everyone else in the dust, why that is a problem, and what to do about it*. Brookings Institution Press.

Roberts, C., Freeman, J., Samdal, O., Schnohr, C. W., De Looze, M. E., Gabhainn, S. N., Iannotti, R., & Rasmussen, M. (2009). The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: methodological developments and current tensions. *International Journal of Public Health*, *54*(S2), 140–150. https://doi.org/10.1007/s00038-009-5405-9

Rothstein, B., & Uslaner, E. M. (2005). All for all: Equality, corruption, and social trust. *World Politics, 58*(1), 41-72. https://doi.org/10.1353/wp.2006.0022

Secor, S. P., Limke-McLean, A., & Wright, R. W. (2017). Whose support matters? Support of friends (but not family) may predict affect and wellbeing of adults faced with negative life events. *Journal of Relationships Research*, *8*. https://doi.org/10.1017/jrr.2017.10

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive psychology: An introduction* (Vol. 55, No. 1, p. 5). American Psychological Association.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, *62*(3), 373–386. https://doi.org/10.1002/jclp.20237

Tay, L., & Harter, J. K. (2013). Economic and labor market factors related to psychological well-being and work quality. In S. A. David, I. Boniwell, & A. C. Ayers (Eds.), *The Oxford handbook of happiness* (pp. 1187-1202). Oxford University Press.

Traylor, A. C., Williams, J. D., Kenney, J. L., & Hopson, L. M. (2016). Relationships between Adolescent Well-Being and Friend Support and Behavior. *Children & Schools*, *38*(3), 179–186. https://doi.org/10.1093/cs/cdw021

Uchida, Y., & Kitayama, S. (2009). Happiness and unhappiness in east and west: themes and variations. *Emotion*, 9(4), 441-456. https://doi.org/10.1037/a0015634

Wang, X., Wu, Y., Shi, X., Chen, Y., Xu, Y., Xu, H., Ma, Y., & Zang, S. (2023). Associations of lifestyle with mental health and well-being in Chinese adults: A nationwide study. *Frontiers in Nutrition*, *10*. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1198796

Wickham, S. R., Amarasekara, N. A., Bartonicek, A., & Conner, T. S. (2020). The Big Three Health Behaviors and Mental Health and Well-Being Among Young Adults: A Cross-Sectional Investigation of Sleep, Exercise, and Diet. *Frontiers in Psychology*, *11*(Journal Article), 579205–579205. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.579205

Wilburn, V. R., & Smith, D. E. (2009). Relationships among selected demographic variables and adolescent Psychosocial Well-Being. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, *38*(1), 63–75. https://doi.org/10.1111/j.1552-3934.2009.00006.x

Wilkinson, R., & Pickett, K. (2018). *The inner level: How more equal societies reduce stress, restore sanity and improve everyone's well-being*. Allen Lane.

Wolch, J. R., Byrne, J., & Newell, J. P. (2014). Urban green space, public health, and environmental justice: The challenge of making cities 'just green enough'. *Landscape and Urban Planning, 125*, 234-244. https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2014.01.017

Zhang, Z., & Wu, X. (2017). The Relationship between Physical Activity and Happiness: Does Doing Exercise to Lose Weight Matter? *Health Economics*, *26*(2), 179–193. https://doi.org/10.1002/hec.3287

Zubizarreta, A., Calvete, E., & Fernández-González, L. (2019). Health and happiness: The role of vitality and self-determination. *Personality and Individual Differences*, *138*, 313–318. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.10.020

How to improve human happiness: multi-level mechanisms of individual, interpersonal and social factors

Abstract:

In the 21st century, human society is highly prosperous, but it is still facing a happiness crisis. Since the birth of scientific psychology, psychologists have been committed to understanding and improving human happiness and well-being. With the rapid development of human society and the continuous advancement of science and technology, scientific research on happiness and well-being in scientific psychology has become more comprehensive and diverse, and has gradually transformed from an abstract concept to an interdisciplinary research field that is quantifiable, operational and improvable. Based on the theoretical framework, research paradigm and research conclusions of scientific psychology, this article sorts out and comments on how factors at the individual, interpersonal and social levels affect human happiness and well-being, and explores the great potential and future prospects of scientific psychology in improving human happiness and well-being.

Key words: Science of well-being, happiness, cultural psychology